

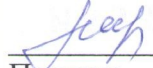
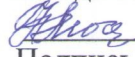
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ИРКУТСКИЙ КОЛЛЕДЖ АВТОМОБИЛЬНОГО ТРАНСПОРТА И  
ДОРОЖНОГО СТРОИТЕЛЬСТВА»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.06 Физическая культура**

**код, профессия 23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин**

Иркутск  
2020

<p>Согласовано: <b>Председатель СПП</b>  /В.А.Леонов Подпись Ф.И.О.</p> <p><b>Протокол № 01</b> от «08» 09 20 20 г.</p>	<p><b>Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе ФГОС среднего общего образования и ФГОС СПО по профессии 23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин</b></p> <p><b>Заместитель директора по учебно-методической работе</b>  /Н.И.Москаленко Подпись Ф.И.О.</p>
--	--

**Организация-разработчик:** Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Иркутский колледж автомобильного транспорта и дорожного строительства»

**Разработчики:** Преподаватели физической культуры 1 квалификационной категории: С.Ю. Анашкевич, Н.Л. Наумова, С.А. Гущин.,

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>

### **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **ОУД.06 Физическая культура**

##### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины является частью ППКРС по профессии 23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин в соответствии с ФГОС СПО.

Разработана на основе программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций из сб. Примерные программы общеобразовательных дисциплин для профессиональных организаций ФГАУ «ФИРО», Москва, 2015г.

##### **1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к циклу общеобразовательной подготовки в учебном плане входит в состав общих

общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей.

### **1.3. Содержание программы направленно на достижение целей:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

#### ***личностных:***

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

#### ***метапредметных:***

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

#### ***предметных***

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 256 часов, в том числе:  
аудиторной учебной нагрузки обучающегося (обязательных учебных занятий) 187 часов;

внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося 69 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	256
<b>Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)</b>	187
в том числе:	

теоретические занятия	18
практические занятия	169
<b>Внеаудиторная (самостоятельная)учебная работа обучающегося (всего)</b>	69
в том числе:	
самостоятельная работа студентов по темам	69
Выполнение работы по написанию реферата по одной из выбранных тем.	2
Выполнение тестирования для определения уровня функционального состояния организма.	5
Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей	12
Выполнение специальных упражнений волейболиста.	16
Выполнение специальных упражнений баскетболиста.	16
Выполнение упражнений для воспитания гибкости.	8
Выполнение упражнений для воспитания выносливости, силы, ловкости.	10
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета - 1,2,3 семестр,4 семестр в форме - дифференцированного зачёта</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Социально-биологические основы физической культуры	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	2
	1. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека	2	
	2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	
	3. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена	2	
	4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	2	
	5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	2	
	6. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда	2	
	7. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	
	8. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	
	9. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение работы по написанию реферата по одной из выбранных тем.	2	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>	<b>236</b>	3
<b>Тема 2.1.</b> ОФП контроль.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>22</b>	
	<b>Практические занятия по лёгкой атлетике</b> Выполнение комплекса обще развивающих упражнений с обручем. Выполнение строевых упражнений: построений, перестроений. Выполнение тестов для определения уровня физической подготовленности.	17	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение тестирования для определения уровня функционального состояния организма.	5	
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>40</b>	3
<b>Тема 2.2.1.</b> Техника бега на короткие дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия по лёгкой атлетике.</b> Выполнение комплекса обще развивающих упражнений (ОРУ). Разучивание техники бега на короткие дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м., 200 м. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	2	
<b>Тема 2.2.2.</b> Техника бега на средние дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия по лёгкой атлетике</b> Выполнение комплекса ОРУ в парах. Разучивание и совершенствование техники бега на средние дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 400 м., 500 м. Закрепление техники эстафетного бега. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	5	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств..	2	
<b>Тема 2.2.3.</b> Техника прыжка в	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия по лёгкой атлетике</b>	5	



высоту	Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в высоту. Выполнение упражнений для воспитания координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений для воспитания координационных способностей.	2	
<b>Тема 2.2.4.</b> Техника прыжка в длину с разбега.	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия по лёгкой атлетике</b> Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в длину. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	5	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление комплекса ОРУ с мячом.	2	
	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия по лёгкой атлетике</b> 1. Выполнение комплекса ОРУ с набивным мячом. 2. Выполнение техники подводящих и подготовительных упражнений для толкания ядра. 3. Разучивание техники толкания ядра. 4. Сдача контрольных нормативов по технике толкания яра. 5. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	5	
<b>Тема 2.2.5.</b> Техника толкания ядра.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2	
	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия по лёгкой атлетике</b> Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Выполнение специальных упражнений бегуна на длинные дистанции: стартовые ускорения, бег на различных участках (мягкому и твёрдому грунту), бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Выполнение упражнений для воспитания выносливости	4	
<b>Тема 2.2.6</b> Кроссовая подготовка	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	2	
	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия по лёгкой атлетике</b> Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Выполнение специальных упражнений бегуна на длинные дистанции: стартовые ускорения, бег на различных участках (мягкому и твёрдому грунту), бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Выполнение упражнений для воспитания выносливости	4	
<b>Тема 2.3.</b>	<b>Спортивные игры.</b>	<b>III</b>	
			3
<b>Волейбол.</b> <b>Тема 2.3.1.</b> Стойки и перемещения волейболиста. Специальная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия по волейболу</b> Выполнение комплекса ОРУ с волейбольным мячом. Разучивание техники стоек и перемещений волейболиста. Выполнение специальных упражнений волейболиста.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение специальных упражнений волейболиста.	2	
	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия по волейболу.</b> Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Разучивание, закрепление и совершенствование техники приёма и передачи мяча, выполнение специальных упражнений волейболиста. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.	6	
<b>Тема 2.3.2.</b> Техника приёма и передачи мяча	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление техники выполнения приёма и передач мяча.	2	
	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия по волейболу.</b> Проведение студентом комплекса ОРУ с в/б мячом. Выполнение техники подач. Участие в	5	
<b>Тема 2.3.3.</b> Техника подачи мяча			

	двусторонней игре. Закрепление техники передач мяча. Выполнение контрольных нормативов по передачам мяча. Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести..	2	
<b>Тема 2.3.4.</b> Техника нападающего удара	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия по волейболу.</b> Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. Разучивание техники нападающего удара. Выполнение специальных упражнений волейболиста для нападающего удара. Выполнение контрольных нормативов по подачам мяча. Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.	5	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнения для развития специальной прыгучести. Изучение правил игры.	2	
<b>Тема 2.3.5.</b> Техника блокирования	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия по волейболу.</b> Выполнение комплекса ОРУ с элементами подвижных игр. Разучивание техники одиночного и группового блокирования. Выполнение специальных упражнений волейболиста при блокировании. Закрепление техники подач и нападающего удара. Участие в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов по технике нападающего удара. Выполнение упражнений для воспитания силы.	5	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление комплекса специальных упражнений для волейболиста.	2	
<b>Тема 2.3.6.</b> Техника игры в защите	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия по волейболу.</b> Выполнение комплекса ОРУ. Разучивание техники игры в защите. Выполнение контрольных нормативов по технике блокирования. Участие в учебной игре. Выполнение упражнений для воспитания внимания. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.	5	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений для развития внимания.	2	
<b>Тема 2.3.7.</b> Техника игры в нападении	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия по волейболу.</b> Выполнение комплекса ОРУ с волейбольными мячами. Разучивание техники игры в нападении. Выполнение специальных упражнений волейболиста. Закрепление техники игры в защите. Учебная игра. Выполнение контрольных нормативов по технике игры в защите. Участие в контрольной игре. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	5	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2	
<b>Тема 2.3.8.</b> Тактика игры	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия по волейболу.</b> Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами. Разучивание тактики игры в волейбол. Выполнение контрольных нормативов по технике подач, нападающего удара. Участие в судействе. Участие в контрольной игре. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	5	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей	2	
<b>Баскетбол</b> <b>Тема 2.3.9.</b> Техника владения мячом	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия по баскетболу</b> Выполнение комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Разучивание техники владения мячом, техники ведения мяча, техники перемещения. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	5	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2	
<b>Тема 2.3.10.</b> Техника бросков в корзину.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия по баскетболу</b> Выполнение комплекса эстафет с баскетбольными мячами. Разучивание техники бросков в корзину: с места, после ведения, штрафной бросок. Сдача контрольных нормативов по технике владения мячом. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания точности.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений для воспитания точности.	2	
<b>Тема 2.3.11.</b> Техника дальних (3-х очковых) бросков в корзину.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия по баскетболу</b> Выполнение комплекса подвижных игр с элементами баскетбола. Разучивание техники дальних бросков в корзину, Сдача контрольных нормативов по технике 2-х очковых и штрафных бросков в корзину. Участие в учебной игре - баскетбол по упрощённым правилам. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	5	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей..	2	
<b>Тема 2.3.12.</b> Техника игры в нападении	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия по баскетболу</b> Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. Разучивание техники игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, отвлекающие движения (финты). Сдача контрольных нормативов по технике 3-х очковых бросков в корзину. Участие в учебной игре. Судейство и правила игры. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей	5	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.	2	
<b>Тема 2.3.13.</b> Техника игры в защите	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия по баскетболу</b> Выполнение комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Разучивание техники защитных стоек, передвижений. Выполнение техники владения мячом и противодействий, перехватов, вырываний и выбиваний мяча. Участие в учебной игре. Правила игры. Выполнение упражнений для воспитания прыгучести и координации движений.	5	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучение правил игры.	2	
<b>Тема 2.3.14</b> Тактика игры в нападении	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия по баскетболу</b> Выполнение комплекса подвижных игр с элементами баскетбола. Разучивание тактики нападения: индивидуальных и командных тактических действий, заслонов, быстрых прорывов. Участие в учебной игре по заданию. Сдача контрольных нормативов по технике игры в нападении и защите. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.	5	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей..	2	
<b>Тема 2.3.15</b> Тактика игры в защите	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия по баскетболу</b> Выполнение комплекса эстафет с баскетбольными мячами. Разучивание тактики игры в защите. Выполнение индивидуальных, групповых и командных действий. Участие в судействе. Участие в учебной игре по заданию. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	5	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей. .	2	

<b>Тема 2.3.16</b> Судейство и правила игры в баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия по баскетболу</b> Выполнение комплекса обще развивающих упражнений . Разучивание индивидуальные и групповые действия. Участие в учебной игре по заданию. Участие в судействе. Сдача контрольных нормативов по тактике игры в нападении и защите. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	5	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление комплекса ОРУ с баскетбольными мячами.	2	
<b>Тема 2.4.</b>	<b>Спортивная гимнастика</b>	<b>25</b>	
			3
<b>Тема 2.4.1.</b> Строевые упражнения	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия по гимнастике</b> Выполнение комплекса упражнений. Разучивание техники строевых упражнений Выполнение строевых упражнений на оценку. Выполнение упражнений для воспитания гибкости.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений для воспитания гибкости..	2	
<b>Тема 2.4.2.</b> Подготовительные и специальные упражнения	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия по гимнастике</b> Выполнение комплекса ОРУ. Разучивание техники подготовительных и специальных упражнений. Выполнение упражнений для развития координации (кувырок вперед, перекат назад через плечо, стойка на лопатках), равновесия («ласточка»), гибкости (мост из И.П. лежа). Выполнение упражнений с предметами. Выполнение упражнений для воспитания гибкости и координации.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений для воспитания гибкости и координации..	2	
<b>Тема 2.4.3.</b> Акробатическая комбинация	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия по гимнастике</b> Выполнение комплекса упражнений на растяжку. Закрепление техники элементов акробатики. Разучивание акробатической комбинации. Выполнение упражнений для воспитания координации движений.	5	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений для воспитания координации движений.	2	
<b>Тема 2.4.4.</b> Опорные прыжки	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия по гимнастике</b> Выполнение комплекса со скакалками .Разучивание техники опорных прыжков через коня, козла. Сдача комбинации на брусьях на оценку .Сдача техники опорных прыжков на оценку. Выполнение упражнений для воспитания прыгучести.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса и мышц спины.	2	
<b>Тема 2.5</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	<b>38</b>	
<b>Тема 2.5.1</b> Техника воспитания физических качеств	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия по ППФП</b> Разучивание и выполнение комплекса ОРУ в нестандартных условиях (стоя и сидя на гимнастической скамейке, в вися на шведской стенке и в положении лёжа на полу.) Выполнение комплексов для воспитания физических качеств. Выполнение комплексов физкультурминуток и утренней гимнастики.	4	3

	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение комплексов утренней гимнастики.	1	
<b>Тема 2.5.2</b> Техника воспитания специальных физических качеств	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия по ШФП</b> Выполнение упражнений СФП. Выполнение упражнений для воспитания мелкой моторики движений. Выполнение комплексов для коррекции осанки и плоскостопия. Выполнение упражнений для развития вестибулярного аппарата и для ориентации в пространстве.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение упражнений для развития вестибулярного аппарата и для ориентации в пространстве..	1	
<b>Тема 2.5.3</b> Техника лазания	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия по ШФП</b> Выполнение комплекса ОРУ на шведской стенке. Выполнение техники лазания по шведской стенке, по гимнастической скамейке, по полу с преодолением препятствий, техники прохождения лабиринта. Выполнение упражнений для воспитания выносливости, силы, ловкости.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение упражнений для воспитания выносливости, силы, ловкости..	1	
<b>Тема 2.5.4</b> Техника преодоления полосы препятствий	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия по ШФП</b> Выполнение комплекса ОРУ у шведской стенке. Преодоление полосы препятствий в различных условиях. Выполнение упражнений для воспитания выносливости, силы, ловкости.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Составить комплекс преодоления полосы препятствий.	1	
<b>Тема 2.5.5</b> Техника переноски пострадавшего	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия по ШФП</b> Выполнение комплекса ОРУ в парах и тройка. Выполнение переноски пострадавшего разными способами. Выполнение упражнений для воспитания выносливости, силы, ловкости.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение упражнений для воспитания выносливости, силы, ловкости.	2	
<b>Тема 2.5.6</b> Техника игр и эстафет с элементами спортивных игр	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия по ШФП</b> Выполнение комплекса ОРУ с двумя баскетбольными мячами. Выполнение игр и эстафет с элементами спортивных игр: волейбола, баскетбола, футбола, хоккея с мячом на полу. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Составить игру или эстафету с элементами спортивных игр.	2	
<b>Тема 2.5.7</b> Техника игр и эстафет с элементами гимнастики	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия по ШФП</b> Выполнение комплекса ОРУ с двумя обручами. Выполнение игр и эстафет с элементами спортивной гимнастики, художественной гимнастики и аэробики. Выполнение упражнений для воспитания координации, гибкости, ловкости и развития вестибулярного аппарата.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Составить игру или эстафету с элементами для развития вестибулярного аппарата.	2	
<b>Всего:</b>		<b>256</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета:  
спортивный зал;

Оборудование учебного кабинета:

- комплект учебно-наглядных пособий (карточки для ознакомления с техникой выполнения движений по: лёгкой атлетике, волейболу, гимнастике, баскетболу; карточки для развития физических качеств; лекционный материал к разделу «Основы физической и спортивной подготовки»; инструктаж по технике безопасности).

Спортивное оборудование:

Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; сетка волейбольная, баскетбольные щиты; гимнастические маты, скакалки, обручи, гимнастические скамейки, большие гимнастические мячи, теннисные столы и ракетки, тренажёры, набивные мячи, секундомеры, мячи для тенниса, оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

**Технические средства обучения:**

- электронный учебно-методический комплекс, который включает рабочие программы, ФОС, программы по факультативным дисциплинам ( л/а, в/б, ОФП , гимнастике.) методические указания и рекомендации студентам, а также рекомендуемые контрольные тесты для оценки функционального состояния организма.

-ноутбук.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. *Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др.* Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2014.
2. *Барчуков И.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник/под общ.ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2015.
3. *Бишаева А.А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений спо — М., 2014.
4. *Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И.* Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
5. *Сайганова Е.Г, Дудов В.А.* Физическая культура. Самостоятельная работа:

**Для преподавателей**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
5. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
6. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
7. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
8. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

**Дополнительные источники:**

Андреев Л.В. Атлетическая гимнастика.- Физкультура и спорт- 2014

**Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы  
<http://www.mossport.ru>
3. <http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:  
<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> – Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, внеаудиторной самостоятельной работы

Характеристика основных видов деятельности студентов (на уровне учебных действий)	Формы и методы контроля. Оценка уровня усвоения основных видов деятельности обучающихся
<p><b>Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b> Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p> <p><b>1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b> Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены</p> <p><b>2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</b> Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p> <p><b>3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b> Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в</p>	<p>Педагогическое наблюдение, оценка результатов по написанию реферата.</p> <p>Подготовка и защита рефератов.</p> <p>Демонстрация знаний о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке, основах методики занятий физической культурой.</p> <p>Демонстрация знаний требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности</p>



<p>период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Владение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности</p> <p><b>4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b></p> <p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>	
<p>Практическая часть</p>	
<p><b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b></p> <p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>	<p>оценивание комплексов утренней гимнастики, ОРУ, специальных упражнений игр и эстафет на занятиях;</p> <p>оценивание рефератов оценивание прохождения тестирования для определения уровня функционального состояния организма</p> <p>оценивание методов самоконтроля при занятиях физическими упражнениями</p> <p>оценивание плана индивидуальных занятий физическими упражнениями.</p> <p>оценивание уровня физической подготовленности</p>
<p><b>Гимнастика</b> Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>	<p>оценивание уровня развития физической подготовленности - сдача контрольных тестов по ОФП и ГТО</p> <p>оценивание техники выполнения зачетных упражнений по теме «Лёгкая атлетика»</p>
<p><b>Лыжная подготовка</b></p> <p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с</p>	<p>оценивание техники выполнения</p>

<p>одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>	<p>зачетных упражнений по теме «Волейбол»: оценивание выполнения студентом функций судьи по волейболу оценивание комплекса проведения ОРУ с мячом оценивание техники выполнения зачетных упражнений по теме «Баскетбол»: оценивание выполнения студентом функций судьи по баскетболу оценивание комплекса ОРУ с б/б мячами</p>
<p><b>Спортивные игры</b> Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>	<p>оценивание комплекса специальных упражнений баскетболиста. оценивание техники выполнения зачетных упражнений по теме «Гимнастика»: оценивание а комплекса ОРУ с элементами гимнастики оценивание техники выполнения контрольных зачетных упражнений на дифференцированном зачете</p>
<p><b>Виды спорта по выбору</b> Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений <u>ППФП</u> Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки), выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Освоение правил проведения игр и эстафет и «Веселых стартов». Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Освоение техники игр и эстафет с элементами прикладных видов спорта. Участие в спортивно-</p>	<p>-оценивание техники выполнения зачетных упражнений по теме «ППФП» оценивание комплексов утренней гимнастики, ОРУ, специальных упражнений игр и эстафет на занятиях;</p>

<p>массовых мероприятиях «Весёлые старты».</p> <p>Освоение техники выполнения зачетных упражнений по теме «ППФП»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– техника преодоления полосы препятствий;</li><li>– техника самостоятельного проведения фрагмента занятия;</li><li>– техника проведения игры или эстафеты с элементами прикладных видов спорта.</li></ul> <p>Знание и применение методики активного отдыха.</p> <p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции.</p>	
---	--

